

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

PERFIL SOCIOECONÔMICO DE USUÁRIOS E UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS EM UMA LOJA ESPECIALIZADA EM PRODUTOS NUTRICIONAIS NA SERRA GAUCHA

Matheus Venturin de Souza¹

Márcia Keller Alves¹

RESUMO

Introdução: As indústrias que movimentam o mercado fitness desenvolvem produtos e suplementos que prometem ao consumidor alcançar seus objetivos, sejam estéticos de performance ou de saúde. No entanto, prescrição correta, por profissionais habilitados e orientação adequada de uso destes produtos são necessárias para que os objetivos do consumidor sejam atingidos. **Objetivo:** Avaliar o perfil socioeconômico de usuários e a fonte de indicação de suplementos em uma loja especializada em produtos nutricionais em Caxias do Sul, Rio Grande do Sul. **Materiais e Métodos:** Tratou-se de um estudo transversal, realizado através de questionários, através dos quais foi possível identificar o perfil socioeconômico dos indivíduos entrevistados, bem como variáveis demográficas e hábitos (tipo de atividade praticada e frequência), tipo de suplemento consumido e quem indicou o uso desses suplementos. A coleta dos dados foi realizada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa. Os dados foram tabulados no software Excel e submetidos à análise descritiva. **Resultados:** Participaram do estudo 83 clientes, sendo 75,9% do sexo masculino. A faixa etária variou de 18 a 71 anos, houve predominância das classes A, B1 e B2. Os suplementos com maior consumo são as proteínas do soro do leite e os aminoácidos de cadeia ramificada e os objetivos mais citados foram ganho de massa muscular e de energia e performance. A maioria consome suplementos por conta própria, mas grande parte recebe indicação de nutricionista e/ou educador físico. **Conclusão:** Os participantes da pesquisa pertencem às classes econômicas mais elevadas e consomem suplementos por conta própria.

Palavras-chave: Classe social. Alimentos para praticantes de atividade física. Prescrições.

1-Faculdade Nossa Senhora de Fátima, Caxias do Sul-RS, Brasil.

ABSTRACT

Socio-economic profile of users and use of supplements in a shop specialized in nutrition products in the gaucha sand

Introduction: The industries that move the fitness market develop products and supplements that promise consumers to achieve their goals regarding aesthetic, performance or health. However, proper prescription by qualified professionals and proper orientation of use of these products are necessary for the goals of the consumers to be achieved. **Objective:** To evaluate the socioeconomic profile of users and the source of indication of supplements in a shop specialized in nutritional products in Caxias do Sul, Rio Grande do Sul. **Materials and Methods:** This was a cross-sectional study, conducted through questionnaires, through of which it was possible to identify the socioeconomic profile of the individuals interviewed, as well as demographic variables and habits (type of activity practiced and frequency), type of supplement consumed and who indicated the use of these supplements. Data collection was done after approval of the Research Ethics Committee. The data were tabulated in Excel software and submitted to descriptive analysis. **Results:** 83 clients participated, of which 75.9% were male. The ages ranged from 18 to 71 years, there was predominance of classes A, B1 and B2. The most consumed supplements are milk proteins and branched chain amino acids, and the most cited goals were increased muscle mass, energy and performance. Most consume supplements on their own, but the main sources of indication were the nutritionist and gym instructor. **Conclusion:** Research participants belong to the highest economic classes and consume supplements on their own.

Key words: Social class. Food for physical activity practitioners. Prescriptions.

E-mails dos autores:
matheus_venturin@yahoo.com.br
marcia_nutri@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O mercado mundial de suplementos alimentares tem aumentado nos últimos anos (Oliveira, Mapurunga Filho, Melo, 2017) e o Brasil têm acompanhado este crescimento (Crivelin e colaboradores, 2018).

A todo momento a indústria de suplementos lança produtos novos à base de vitaminas e minerais, aumentando a oferta e comercialização destes produtos (Abe-Matsumoto, Sampaio, Bastos, 2015).

Por definição, suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e/ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requer suplementação (CFN, 2005).

Podendo ser classificados como hidoelétrólitos (produto destinado a auxiliar a hidratação), energéticos (produto destinado a complementar as necessidades energéticas), proteicos (produto destinado a complementar as necessidades proteicas), suplemento para substituição parcial de refeições (produto destinado a complementar as refeições de atletas em situações nas quais o acesso a alimentos que compõem a alimentação habitual seja restrito), creatina (produto destinado a complementar os estoques endógenos de creatina) e cafeína (produto destinado a aumentar a resistência aeróbia em exercícios físicos de longa duração) (Brasil, 2010). Podendo ser apresentados em cápsulas, comprimidos, líquidos e pó (Pontes, 2013).

Frequentadores de academias estão cada vez mais utilizando suplementos alimentares para alcançar resultados como hipertrofia muscular e/ou redução de gordura, sendo esses indicados por profissional qualificado (Sussmann, 2013).

Entretanto, este consumo consciente e seguro é a exceção: na maioria das vezes esses suplementos são indicados pelos educadores físicos das academias (Pinto, 2013), os quais podem não estar aptos a realizar esta prescrição. Os suplementos mais utilizados por este público são os suplementos proteicos e aminoácidos de cadeia ramificada (Fayh e colaboradores, 2013; Santos, Farias, 2017).

A prescrição de suplementos nutricionais, necessários à complementação da dieta, é atribuição do profissional médico ou nutricionista (Brasil, 1991). Segundo estudo de

Santos, Farias (2017), mesmo o nutricionista não sendo a principal fonte de indicação para uso de suplementos, é observado que a população está cada vez mais conscientizada sobre a importância de um profissional adequado para a orientação do uso de suplementos alimentares (Santos, Farias, 2017), afirmando também que a prescrição dos mesmos por nutricionistas, regulamentada pelo Conselho Federal de Nutrição (CFN, 2006) na Resolução número 390, visa evitar a auto prescrição de suplementos.

Levando em consideração o grande aumento do consumo de suplementos alimentares pela população junto aos possíveis riscos que sua ingestão inapropriada pode causar à saúde (Abe-Matsumoto, Sampaio, Bastos, 2015).

O objetivo do presente estudo foi analisar as fontes de indicação e o perfil socioeconômico de usuários de suplementos em uma loja especializada em produtos nutricionais na Serra Gaúcha.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo transversal, qualitativo, quantitativo e individual, realizado nas dependências de uma loja de comércio de suplementos alimentares, localizada em Caxias do Sul, Rio Grande do Sul.

A coleta de dados foi realizada no momento em que os indivíduos estavam realizando suas compras, sendo abordados por conveniência e convidados a participar do estudo. O critério de inclusão foi: indivíduo com idade superior a 18 anos capaz de responder o questionário durante o período de coleta de dados.

Após o aceite de participação, foi lido e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) por cada participante, respeitando o preconizado pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) de 466 (Brasil, 2012). A coleta de dados teve início após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Associação Cultural e Científica Virvi Ramos, cujo número de protocolo é 3.039.656.

Para a coleta de dados utilizou-se o questionário baseado no estudo de Hallak, Fabrini, Peluzio (2007) e o questionário da Associação Brasileira de Estudo Populacionais. O objetivo do questionário da ABEP foi identificar o perfil socioeconômico dos indivíduos entrevistados, e outras variáveis como idade, gênero, escolaridade,

estado civil. Por sua vez, o questionário do estudo de Hallak, Fabrini, Peluzio (2007), continha variáveis como tipo de atividade praticada, quantas vezes/semana, há quanto tempo, objetivo da prática de atividade física, tipo de suplemento consumido; quem indicou o uso desses suplementos e a razão para o consumo dos mesmos.

Os dados coletados foram tabulados em planilha do software Excel onde foram descritos e correlacionados de acordo com as variáveis de interesse.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 83 indivíduos com idade superior a 18 anos, sendo 75,9% homens (n=63) e 24,1% mulheres (n=20), na faixa etária de 18 a 71 anos. A Tabela 1 apresenta a classe socioeconômica dos participantes. Pode-se verificar que 90,34% da amostra pertence à classe socioeconômica A e B.

Dentre os 83 participantes, 90,36% (n=75) relataram ser praticantes de atividade física. As principais atividades citadas foram musculação (72,44%), corrida (9,18%) e futebol (5,10%), com maior frequência de cinco vezes por semana (52%) e tendo como principal objetivo da atividade física a hipertrofia (48%). O período da prática de atividade física variou de 1 mês a 19 anos.

O uso de suplementos pelos participantes está apresentado na Tabela 2.

Os suplementos mais usados pelos participantes foram Whey protein, BCAA e creatina, como mostra a tabela 3.

As principais fontes de indicação foram os profissionais nutricionista e o instrutor da academia, embora um número considerável refere comprar os suplementos por conta própria, como mostra a Tabela 4.

Tabela 1 - Classe socioeconômica de clientes de uma loja de comércio de suplementos alimentares de Caxias do Sul-RS segundo o critério da ABEP (n=83).

Variáveis	n	%
Classe socioeconômica		
A	39	46,98
B1	16	19,27
B2	20	24,09
C1	6	7,22
C2	2	2,40
Número de salários mínimos		
Até dois salários	8	9,63
Dois a quatro salários	22	26,50
Quatro a 10 salários	41	49,39
10 a 20 salários	11	13,25

Tabela 2 - Objetivos para uso de suplementos de clientes de uma loja de comércio de suplementos alimentares de Caxias do Sul-RS (múltipla escolha) (n=83).

Objetivos	Número de citações	%
Aumento da massa muscular	58	35,58
Aumento da energia e performance	37	22,69
Perda de peso	24	14,72
Garantir saúde	18	11,04
Compensar deficiências da alimentação	16	9,81
Prevenir doenças	9	5,52
Outros	1	0,61
Total	163	100,00

Tabela 3 - Suplementos mais usados por clientes de uma loja de comércio de suplementos alimentares de Caxias do Sul-RS (n=83).

Objetivos	Número de citações	%
Whey Protein*	75	28,62
BCAA*	51	19,46
Creatina	38	14,50
Termogenico	19	7,25
Glutamina	19	7,25
Complexo Vitaminico	19	7,25
Albumina	10	3,81
Maltodextrina	9	3,43
Minerais	9	3,43
Vitaminas isoladas	3	1,14
Carnitina	2	0,76
DHEA*	1	0,38
Outros	7	2,67
Total	262	100,00

Legenda: * Whey Protein: Proteína do soro do leite; BCAA: Aminoácidos de cadeia ramificada; DHEA: Desidroepiandrosterona.

Tabela 4 - Fonte de indicação de uso do suplemento relatados por clientes de uma loja de comércio de suplementos alimentares de Caxias do Sul-RS (múltipla escolha) (n=83).

Objetivos	Número de citações	%
Iniciativa própria	28	24,77
Nutricionista	25	22,12
Instrutor da academia	22	19,46
Vendedor da loja	14	12,38
Amigos	10	8,84
Academia	7	6,19
Médico	4	3,53
Outros	3	2,65
Total	113	100,00

DISCUSSÃO

Neste estudo, observou-se que a maioria dos usuários de suplementos praticam alguma atividade física regular. Resultado esse que segue uma tendência mundial, onde nesta última década a prática de atividade física se tornou mais presente nos hábitos da população. Juntamente a isso, o mercado de suplementos alimentares cresceu

paralelamente, impulsionado tanto por motivos estéticos quanto por melhorar aspectos de desempenho físicos (Santos e colaboradores, 2013).

Dos 83 indivíduos entrevistados, a maioria era do sexo masculino, o que revela grande predominância da utilização de suplementos alimentares por homens, corroborando com o estudo de Pontes (2013), que também mostrou maior procura de suplementos por indivíduos do sexo masculino (59,2%).

Em estudo de Bezerra e Macêdo (2013) verificou-se que os consumidores não se importam com valor gasto nos suplementos, mas sim com sua eficácia e os benefícios trazidos por eles. No presente estudo, observou-se que os maiores consumidores de suplementos possuem renda mensal de 4 a 10 salários mínimos das classes A e B. Resultado semelhante foi encontrado em estudo de Cardoso, Vargas e Lopes (2017) onde a maior parte dos entrevistados (44%) tinham renda superior à 3 salários mínimos, relatando ter gastos mensais em média de R\$ 101,00 R\$ 300,00, o que equivale respectivamente a 10,8% e 32,1% do salário mínimo vigente (R\$ 937,00).

Os motivos para a busca de suplementos alimentares são diversos, destacando-se aumento da massa muscular, otimização de resultados e performance e perda de gordura corporal. No presente estudo, os principais motivos citados para uso de suplementos foram aumento da massa muscular, aumento da energia e performance e perda de peso, resultado que se compara aos resultados de Sussman (2013) e Oliveira, Riboldi e Alves (2017), nos quais hipertrofia foi o objetivo prevalente para o uso de suplementos. No estudo de Duarte, Streit e Alves (2017) a performance foi o objetivo mais prevalente, seguido do ganho de massa muscular.

A hipertrofia muscular é um dos principais objetivos que levam os praticantes de musculação a consumir suplementos à base de proteína. Existem diferentes vias pelas quais as proteínas do soro favorecem a hipertrofia muscular. A alta concentração no aminoácido leucina, pode favorecer o anabolismo muscular devido ao seu papel fundamental no processo de síntese de proteínas (Souza, Palmeira e Palmeira, 2015).

O whey protein teve maior citação na pesquisa, seguido de BCAA e creatina. Resultados semelhantes foram encontrados

por Chiaverini e Oliveira (2013), onde estes três suplementos tiveram prevalência nas citações. Oliveira e colaboradores (2017) encontraram prevalência dos suplementos vitamínicos e whey protein, seguido de BCAA.

O consumo de suplementos alimentares, segundo o presente estudo, revelou em sua grande parte (58,4%) ser praticado sem a orientação de um profissional adequado. Nutricionista representou 22,12% das indicações, seguido do educador físico com 19,46% das indicações, resultados que divergem do estudo de Bezerra e Macêdo (2013) onde apenas 5,66% dos entrevistados relataram utilizar suplementos por orientação do profissional da área da nutrição e 33,97% relataram utilizar suplementos por orientação de instrutor da academia. O instrutor da academia também foi a fonte de indicação mais prevalente no estudo de Duarte, Streit e Alves (2017).

Por outro lado, o estudo de Oliveira, Riboldi e Alves (2017) mostrou que 97% dos educadores físicos pesquisados concordam que o nutricionista é o profissional mais indicado para a prescrição de suplementos, no entanto, 21,8% dos indivíduos relatou ter o hábito de indicar suplementos alimentares a seus alunos, o que não vai de encontro ao Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2003), que se refere ao Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, onde diz que este profissional deve: “zelar pela sua competência exclusiva na prestação dos serviços a seu encargo”, não citando a prescrição de suplementos alimentares como atividade profissional.

O consumo de suplementos sem orientação correta pode acarretar em prejuízos à saúde (Crivelin e colaboradores, 2018). De acordo com a Lei Federal nº 8234/91 em seu artigo 4º, inciso VII, fica atribuído ao nutricionista a prescrição de suplementos nutricionais, necessários à complementação da dieta (Brasil, 1991). No entanto, observou-se que a maioria dos indivíduos consomem suplementos por iniciativa própria, representando 58,4%.

CONCLUSÃO

Os suplementos alimentares são produtos que possuem valores de compra altos, quando comparados ao salário mínimo do brasileiro.

Fator esse que pode ser analisado no presente estudo, onde o maior público usuário

de suplementos é pertencente às classes A e B.

A auto prescrição ou a utilização de suplementos alimentares sem a correta orientação vem sendo praticada pela maioria dos consumidores destes produtos. Medidas como incentivar comerciantes de suplementos e educadores físicos a orientar seus clientes em buscar nutricionistas para a utilização ou não, podem diminuir o uso indiscriminado dos suplementos.

Os suplementos alimentares são produtos destinados a suprir necessidades de determinados indivíduos, e quando utilizados de maneira correta e orientados por profissionais qualificados, irão promover seus resultados esperados. Mas quando utilizado de maneira errônea, sem a correta orientação, poderá ser prejudicial à saúde.

REFERENCIAS

1-Abe-Matsumoto, L.T.; Sampaio, G.R.; Bastos, D.H.M. Suplementos vitamínicos e/ou minerais: regulamentação, consumo e implicações à saúde. Cadernos de Saúde Pública. Vol. 7. Num. 31. 2015. p.1371-1380.

2-Bezerra, C.C.; Macêdo, E.M.C. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos protéicos por praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 40. 2013. p.224-232. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/398>>

3-Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Diário Oficial da União, 2012.

4-Brasil. CEDI, Lei federal Nº 8.234, de 17 de setembro 1991. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências. Disponível em <<http://www.camara.gov.br/sileg/integras/734474.pdf>>. Acesso 17/05/2018.

5-Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC Num 18, de 27 de abril de 2010. Brasília. 2010.

6-Cardoso, R.P.Q.; Vargas, S.V.S.; Lopes, W.C. Consumo de suplementos alimentares

dos praticantes de atividade física em academias. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 65. 2017. p.584-592. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/861>>

7-CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN Nº 380/2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação e dá outras providências. Num. 380 de 9 de dezembro de 2005. Brasília. 2005.

8-CFN. Resolução Conselho Federal de Nutricionistas. CFN Nº 390/2006. Regulamenta a prescrição dietética pelo nutricionista e dá outras providências. Num. 390 de 27 de outubro de 2006. Brasília. 2006.

9-Chiaverini, L.C.T.; Oliveira, E.P. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 38. 2013. p.108-117. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/376>>

10-CONFEEF. Conselho Federal de Educação Física. Resolução nº 056, de 18 de agosto de 2003. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de educação Física registrados no Sistema CONFEEF/CREFs. Num. 056, de 18 de agosto de 2003. Rio de Janeiro, 2013.

11-Crivelin, V.X.; Chaves, R.R.S.; Pacheco, M.T.B.; Capitani, C.D. Suplementos alimentares: perfil do consumidor e composição química. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 12. Num. 69. 2018. p. 30-36. Disponível em: <>

12-Duarte, C.B.F.; Streit, G.S.; Alves, M.K.A. Perfil antropométrico, consumo alimentar, uso de recursos ergogênicos e perda hídrica de jogadores de Rugby. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 67. Supl. 1. 2017. p.843-850. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/913>>

13-Fayh, A.P.T.; Silva, C.V.; Jesus, F.R.D.; Costa, G.K. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de Porto Alegre. Revista Brasileira

de Ciências e Esporte. Vol. 1. Num. 35. 2013. p. 27-37.

14-Hallak, A.; Fabrini, S.; Peluzio, M.C.G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Num. 2. 2007. p: 55-60. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18>>

15-Oliveira, A.B.; Mapurunga Filho, J.N.; Melo, M.C.A. Consumo de suplementos termogênicos e seus efeitos adversos por clientes de uma loja de nutrição esportiva de Fortaleza-CE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.160-167. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/749>>

16-Oliveira, S.F.; Riboldi, B.P.; Alves, M.K. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.141-149.

17-Pinto, A.D.O. Suplementos nutricionais: prescrição, consumo e resultados entre os praticantes de musculação nas academias da região do vale do Ribeira-SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 39. 2013. p.154-159. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/383>>

18-Pontes, M.C.F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa-PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 37. 2013. p.19-27. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/350>>

19-Santos, A.V.; Farias, F.O. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividades físicas em duas academias de Salvador-BA. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Num. 64. 2017. p.454-461. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/831>>

20-Santos, H.V.D; Oliveira, C.C.P.; Freitas, A.K.C.; Navarro, A.C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercício físico em academias de bairros nobres da cidade do Recife. Revista Brasileira

de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 40. 2013. p.204-211. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/396>>

21-Souza, L.B.L.; Palmeira, M.E.; Palmeira, E.O. Eficácia do uso de whey protein associado ao exercício, comparada a outras fontes proteicas sobre a massa muscular de indivíduos jovens e saudáveis. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 9. Num. 54. 2015. p.607-613. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/589>>

22-Sussmann, K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Num. 37. 2013. p.35-42. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/366>>

Endereço para correspondência:

Márcia Keller Alves.

Associação Cultural e Científica Virvi Ramos, Faculdade Nossa Senhora de Fátima, Curso de Bacharelado em Nutrição.

Rua Alexandre Fleming, 454.

Bairro Madureira. Caxias do Sul-RS.

CEP: 95041-520.

Recebido para publicação em 12/12/2018

Aceito em 26/01/2019